

Ernährung

Caroline Autenrieth

Dienstag, 06.02.2024

Linsensalat mit Äpfeln und Meerrettichschmand

Für 1 Person

Zutaten

60 g Berglinsen
 300 ml Wasser
 1 Zwiebel, rot
 1 Karotte
 3 Stiele Stangensellerie
 1 Apfel, z. B. Elstar
 0,5 Bund Dill
 1 EL Apfelessig oder anderer Essig
 1 EL Orangensaft
 1 TL Senf
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Zucker
 2 EL Rapsöl

Außerdem

4 EL Schmand oder Sauerrahm
 1 TL Meerrettich, aus dem Glas



Zubereitung

1. Linsen (am Vorabend eingeweicht) abbrausen und im kochenden Wasser (ohne Salz), ca. 20-30 Minuten weich garen.
2. Anschließend abgießen und beiseitestellen.
3. Inzwischen Zwiebel, Karotte, Staudensellerie und Apfel putzen bzw. schälen und kleinschneiden. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Karotte darin ca. 3 Minuten andünsten. Zwiebeln, Sellerie und Apfel zugeben und weitere ca. 4-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. (Wer mag, kann Karotten, Sellerie und Apfel auch roh lassen und z. B. raspeln. Die Zwiebeln sollten schon angedünstet werden, sonst wird der Salat schnell bitter, da reichen ca. 1-2 Minuten).
5. Essig, Orangensaft, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl unterschlagen, mit den Linsen und Gemüse mischen. Dill darüberstreuen.
6. Schmand und Meerrettich verrühren, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und dazu servieren.

Tipp: Die Linsen garen schneller, wenn sie am Vorabend in kaltem Wasser eingeweicht werden. Falls etwas vom Staudensellerie übrig bleibt, die Stangen in Stücke schneiden und etwa 2 Minuten blanchieren. Anschließend 1 Ei, 50-60 g gerieben Käse und 150 g Sauerrahm verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sellerie in eine Auflaufform geben, mit Sauerrahm-Mix übergießen und im Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 20-30 Minuten überbacken.